

# مدد کہاں سے حاصل کریں

اگر آپ، یا آپ کے کسی جاننے والے کو مدد کی ضرورت ہے تو مدد دستیاب ہے:

**101**

**Local Police**

(مقامی پولیس)

غیر ایمر جنسی پولیس رابطہ کے لیے

**999**

**Police  
Emergency**

(پولیس ایمر جنسی)

نقصان کے فوری خطرے کی اطلاع دینے کے لیے

**0800 027 1234**

**Scotland's Domestic Abuse Helpline**

(سکاٹ لینڈ کی گھریلو بدسلوکی کی ہیلپ لائن)

تربیت یافتہ ہیلپ لائن کارکنان سے دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن بات کرنے کے لیے۔

کوئی بھی ہیلپ لائن پر کال کر سکتا ہے۔ وہ عمر، جنس، معذوری، جنسی رجحان، قومیت یا پس منظر سے قطع نظر آپ کی مدد کریں گے۔

آپ ان مخصوص نمبروں پر بھی کال کر سکتے ہیں:

**0141 353 0859**

**Hemat Gryffe** (بہمت گریف)

ایشیائی، سیاہ فام اور اقلیتی نسل (BME) کی خواتین کی مدد کے لیے

**0131 475 2399**

**SHAKTI Women's Aid**

(شکٹی خواتین کی امداد)

سیاہ فام اقلیتی نسل (BME) خواتین کے لیے مدد

**0808 801 0301**

**Amina** (آمنہ)

مسلمان اور سیاہ فام اور اقلیتی نسل (BME) کی خواتین کے لیے مدد

**0131 556 9302 / 0141 552 6540**

**Saheliya** (سہیلیا)

سیاہ فام، نسلی اقلیت، پناہ کے متلاشی، پناہ گزین اور مہاجر خواتین اور لڑکیوں کے لیے ذہنی صحت اور بہبود کی حمایت

گھریلو بدسلوکی کی ہیلپ لائن:

**0800 027 1234**



**Safer  
Scotland**  
Scottish  
Government